INSTITUT
DE LA STATISTIQUE
DU QUÉBEC

www.stat.gouv.qc.ca

Zoom santé

Février 2015 | Numéro 49

Les élèves du secondaire sont-ils satisfaits de leur apparence corporelle?

Hélène Camirand, Linda Cazale et Monique Bordeleau[1]

INTRODUCTION

La préoccupation à l'égard de son apparence constitue une problématique pouvant avoir des effets néfastes sur la santé. Des études ont démontré qu'elle peut être associée à certains comportements potentiellement dangereux tels que suivre une diète, se faire vomir ou sauter des repas. Elle est aussi liée à des problèmes de santé mentale et de bien-être dont l'anxiété, la faible estime de soi et la présence d'un désordre alimentaire (anorexie ou boulimie)[2,3]. Cette préoccupation peut résulter de l'écart entre la norme sociale du corps parfait et la « réalité » de ce corps, tant celle que l'on peut mesurer, par exemple à l'aide d'un pèse-personne, que celle perçue devant le miroir. Elle se traduit par une grande insatisfaction à l'égard de son apparence, laquelle est ressentie par une proportion élevée de personnes. L'insatisfaction à l'égard de son apparence touche autant les adultes que les jeunes[4]. À l'adolescence cependant, l'image corporelle revêt une importance particulière puisque les jeunes expérimentent plusieurs transformations, tant physiques (par exemple la puberté) que sociales (par exemple la transition vers l'école secondaire) et psychologiques (par exemple l'intensification des rôles liés au genre)[5]. Chez les jeunes, les filles sont davantage à la recherche de la minceur et les garçons, à celle d'un corps plus musclé[6].

La satisfaction à l'égard de son apparence est l'indicateur retenu pour opérationnaliser le concept de l'image corporelle, qui est définie comme étant la « perception systématique, cognitive, affective, consciente ou inconsciente qu'une personne a de son corps, perception qu'elle acquiert au cours de son développement et à travers ses relations sociales »[7]. On peut penser que cette perception est influencée par des caractéristiques individuelles (comme l'indice de masse corporelle) et par certains facteurs sociaux et familiaux. Des auteurs ont montré que dans un environnement socioculturel où la santé physique, la bonne alimentation et l'exercice physique riment avec l'image d'un corps mince et musclé, la perception des jeunes par rapport à leur propre corps est notamment influencée par les médias, la publicité et les attitudes de leurs parents quant au poids[8,9]. Est-ce qu'un jeune qui bénéficie par exemple de soutien de la part de sa famille ou de ses amis a une perception différente de son corps? La perception est-elle liée à l'estime de soi, qui repose elle aussi sur l'image que nous avons de

1. Les auteures remercient Ghyslaine Neill pour ses commentaires.

2. GOUVERNEMENT DU QUÉBEC (2006), *Plan d'action gouvernemental de promotion des saines habitudes de vie et de prévention des problèmes reliés au poids 2006-2010. Investir pour l'avenir*, Québec, Gouvernement du Québec, 50 p.
3. M.-È. BLACKBURN, et autres (2008), *Évolution de l'estime de soi et de l'insatisfaction de son image corporelle de 14 à 18 ans. Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois*, Jonquière, Groupe ÉCOBES, Cégep de Jonquière, 116 p.
4. M. B. SCHAEFFER, et L. MONGEAU (2000), *L'obésité et la préoccupation excessive à l'égard du poids. Éléments d'une problématique et réflexions pour l'action*, Montréal, Collectif action alternative en obésité, 87 p.
5. M. P. LEVINE, et L. SMOLAK, "Body Image Development in Adolescence", dans T. F. CASH et T. PRUZINSKY (éd.) (2002), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*, New York, The Guilford Press, p. 74-82.
6. J. CROLL, "Body image and adolescents", dans CENTER FOR LEADERSHIP, EDUCATION AND TRAINING IN MATERNAL AND CHILD NUTRITION (2005), *Guidelines for adolescent nutrition services*, Minneapolis, University of Minnesota, p. 155-166.
7. R. FIDE (1982), "The relationship between body image, self-image and physical activity", *Scandinavian Journal of Social Medicine*, suppl. 29, p. 109-112.
8. L. MONGEAU, « Les problèmes reliés au poids comme épidémie de la modernité », dans H. DORVAL et R. MAYER (dir.) (2007), *Problèmes sociaux. Théories et méthodologies de la recherche*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, Tome III, p. 49-84.
9. M. È. BLACKBURN, et autres, *op. cit.*

nous-mêmes et qui constituerait un facteur de protection nous permettant de choisir en fonction de nos goûts et limites et de nous affirmer, ou à d'autres indicateurs de santé mentale ? Pour répondre à ces questions, nous utilisons les données de l'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS) (pour plus de détails sur l'enquête, voir l'encadré à la page 8).

Nous faisons un rappel des principaux résultats présentés dans le rapport concernant le niveau de satisfaction à l'égard de son apparence en lien avec le sexe, le niveau scolaire et le statut pondéral des jeunes du secondaire[10]. Puis, des analyses selon certaines caractéristiques des milieux familial, économique et social viennent documenter le contexte dans lequel vivent les jeunes satisfaits ou non de leur apparence. Par la suite, la satisfaction à l'égard de son apparence est examinée en fonction de caractéristiques relatives à la santé mentale. Enfin, le recours à des méthodes de perte de poids présentant un potentiel de dangerosité (telles que ne pas manger de la journée ou se faire vomir) est exposé en lien avec la satisfaction à l'égard de son apparence.

QUELS JEUNES SONT SATISFAITS DE LEUR APPARENCE ?

La moitié des élèves du secondaire, autant chez les filles que chez les garçons, sont satisfaits de leur apparence. Mentionnons que cette mesure est obtenue en comparant la perception qu'ont les jeunes de leur silhouette avec la silhouette qu'ils souhaiteraient avoir[11,12] (voir la figure 1). Ainsi, en 2010-2011, 51 % des jeunes ont sélectionné deux fois la même silhouette parmi les sept qui leur étaient proposées.

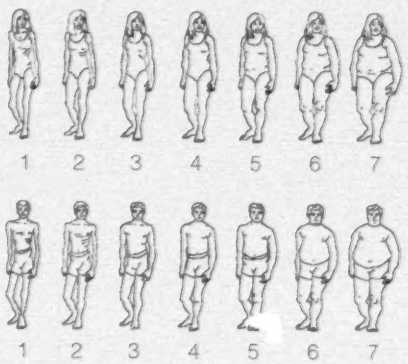
Filles et garçons diffèrent cependant quant à l'insatisfaction à l'égard de leur apparence. Si 41 % des filles désirent une silhouette plus mince (comparativement à 24 % des garçons), à l'inverse, les garçons sont proportionnellement plus nombreux à désirer une silhouette plus forte (24 % c. 8 % chez les filles)[13]. Chez les filles, le désir d'une silhouette plus mince augmente avec le niveau scolaire, tandis que chez les garçons, c'est le désir d'une silhouette plus forte qui augmente.

Les données de l'enquête révèlent une assez bonne correspondance entre la satisfaction à l'égard de son apparence et le statut pondéral[14]. Par exemple, les élèves ayant un surplus de poids sont plus nombreux, en proportion, à vouloir une silhouette plus mince (71 % des filles et 54 % des garçons) et les élèves de poids normal sont plus nombreux à être satisfaits de leur apparence (55 % des filles et 57 % des garçons). Il faut toutefois souligner que deux filles de poids normal sur cinq (41 %) désirent une silhouette plus mince et que 28 % des garçons de poids normal veulent une silhouette plus forte.

LE MILIEU SOCIAL DU JEUNE : LA FAMILLE ET LES AMIS

La satisfaction des jeunes du secondaire à l'égard de leur apparence est-elle liée à des caractéristiques des milieux dans lesquels ils vivent ? Afin de répondre à cette question, nous nous intéressons

Figure 1
Choix de silhouettes présentés aux jeunes



Source : Collins, M.E. (1991), "Body figure perceptions and preferences among preadolescent children", *International Journal of Eating Disorders*, vol. 10, n°2, p. 208-217.

tout d'abord au milieu socioéconomique des jeunes. Le tableau 1 présente deux caractéristiques, la *situation familiale* et la *perception de sa situation financière*. Celles-ci traduisent la situation de la famille du jeune et la position relative de ce dernier par rapport à ses camarades de classe[15].

Les résultats montrent que les filles vivant dans des familles monoparentales sont plus nombreuses, en proportion, à désirer une silhouette plus mince (45 %) que celles vivant dans une famille biparentale ou en garde partagée (respectivement 41 % et 38 %). Chez les garçons, la satisfaction à l'égard de son apparence n'est pas associée à la situation familiale.

Tant chez les filles que chez les garçons, la satisfaction à l'égard de son apparence est plus faible chez ceux percevant négativement la situation financière de leur famille.

10. Pour plus de détails, consulter : L. CAZALE, M.-C. PAQUETTE et F. BERNÈCHE (2012), « Poids, apparence corporelle et actions à l'égard du poids », dans *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011. Le visage des jeunes d'aujourd'hui : leur santé physique et leurs habitudes de vie*, Québec, Institut de la statistique du Québec, Tome 1, p. 121-147.
11. R. M. GARNER, L. M. JAPPE et L. GARNER (2009), "Development and validation of a new figural drawing scale for body image assessment : The BIAS-BD", *Journal of Clinical Psychology*, vol. 65, n° 1, p. 113-122.
12. M. LEDOUX, L. MONGEAU et M. RIVARD, « Poids et image corporelle », dans INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC (2002). *Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, Québec, p. 311-344.
13. Le désir d'une silhouette plus mince correspond, pour un élève, au choix d'une silhouette plus mince pour son apparence souhaitée que son apparence actuelle et le désir d'une silhouette plus forte, au choix d'une silhouette plus forte pour son apparence souhaitée que son apparence actuelle.
14. À titre d'information, mentionnons que 69 % des jeunes ont un poids normal, 10 %, un poids insuffisant et 21 %, un surplus de poids (embonpoint et obésité regroupés).
15. La question posée était : « Dirais-tu que toi et ta famille êtes plus à l'aise ou moins à l'aise financièrement que la moyenne des élèves de ta classe ? » L'élève pouvait répondre : plus à l'aise, aussi à l'aise, moins à l'aise.

Tableau 1

Satisfaction à l'égard de son apparence selon certaines caractéristiques des milieux familial et économique et le sexe, élèves du secondaire, Québec, 2010-2011

	Filles			Garçons		
	Satisfait	Désir d'une silhouette plus mince	Désir d'une silhouette plus forte	Satisfait	Désir d'une silhouette plus mince	Désir d'une silhouette plus forte
	%					
Total	**51,3**	**41,1**	**7,7**	**51,5**	**24,2**	**24,3**
Situation familiale						
Biparentale	52,3[a]	40,6[a]	7,1[a]	51,4	24,0	24,6
Reconstituée	49,5[b]	41,5	9,1[a]	49,4	24,4	26,2
Monoparentale	46,8[a,c]	44,7[a,b]	8,5	51,1	27,4	21,5
Garde partagée	54,1[b,c]	38,2[b]	7,7	54,9	21,3	23,8
Autres[1]	47,3	43,2	9,5*	51,6	19,0*	29,4*
Perception de sa situation financière						
Plus à l'aise	51,5[a]	40,6[a]	7,9	55,2[a]	22,7[a]	22,1[a,b]
Aussi à l'aise	52,5[b]	40,2[b]	7,3	50,6[a]	24,0[b]	25,3[a]
Moins à l'aise	44,3[a,b]	46,8[a,b]	9,0	41,2[a]	30,9[a,b]	27,9[b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

a, b, c : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Correspond à une autre situation vécue par le jeune (tutorat, famille ou foyer d'accueil, colocation, etc.).

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*.

La satisfaction à l'égard de son apparence est aussi associée à la perception qu'a un jeune de sa situation financière. Chez les filles, cette satisfaction est plus faible, en proportion, chez celles se considérant moins à l'aise financièrement que leurs camarades de classe (44 %) ; les filles des autres catégories ne se distinguent pas entre elles sur ce plan (52 % dans les deux cas). Le désir d'une silhouette plus mince est aussi plus répandu chez les filles se percevant en moins bonne position financière (47 %).

Chez les garçons, plus la perception de sa situation financière est positive, plus la satisfaction à l'égard de son apparence augmente : si 41 % des garçons se considérant moins à l'aise que leurs camarades sont satisfaits de leur apparence, c'est le cas de 51 % chez ceux se percevant aussi à l'aise et de 55 % chez ceux se jugeant plus à l'aise. Les garçons se considérant moins à l'aise financièrement sont en proportion plus nombreux à désirer une silhouette plus mince (31 %), tandis que les autres garçons ne se distinguent pas entre eux à ce chapitre. Enfin, le désir d'une silhouette plus forte est moins répandu, en proportion, chez les garçons se disant plus à l'aise financièrement que leurs camarades (22 %).

Deux indicateurs témoignant de la qualité de l'environnement social ont été retenus pour documenter le lien entre la satisfaction à l'égard de son apparence et le milieu social des jeunes. Est-ce que le niveau de soutien social est associé à la satisfaction à l'égard de son image corporelle ? La littérature indique que le soutien familial peut constituer un facteur de protection chez les jeunes. Quant au soutien social des amis, bien que l'influence négative des amis en ce qui a trait à l'adoption de comportements à risque soit reconnue, la recherche portant sur la résilience a aussi démontré l'influence positive du soutien social des amis sur le développement des jeunes[16].

Le tableau 2 montre que les filles bénéficiant d'un niveau élevé de soutien social de la part de leurs parents sont plus nombreuses, en proportion, à être satisfaites de leur apparence (53 %) que les autres (45 %, niveau faible et 46 %, niveau moyen). Le désir d'une silhouette plus mince est également plus faible chez celles dont le niveau de soutien des parents est élevé (40 %) comparativement à celles dont le niveau est moyen (45 %). Le niveau de soutien social dans l'environnement familial n'est pas associé à la satisfaction à l'égard de son apparence chez les garçons.

Plus de la moitié des jeunes qui peuvent compter sur un soutien élevé de la part de leurs amis sont satisfaits de leur apparence.

La satisfaction à l'égard de son apparence varie aussi selon le niveau de soutien social des amis. Au même titre que le soutien social de la famille[17], le soutien de la part des amis peut venir relativiser

16. Pour plus de détails, consulter : G. AUSTIN, S. BATES et M. DUERR (2011a), *Guidebook to the California Healthy Kids Survey. Part II : Survey Content – RYDM Module. 2011-2012 Edition*, WestEd, 15 p. ; G. AUSTIN, S. BATES et M. DUERR (2011b), *Guidebook to the California Healthy Kids Survey. Part II : Survey Content – Core Module. 2011-2012 Edition*, WestEd, 131 p.

17. H. AL SABBAH, et autres (2009), "Body weight dissatisfaction and communication with parents among adolescents in 24 countries : international cross-sectional survey", *BMC Public Health*, vol. 9, n° 52, 10 p.

l'importance de l'image corporelle parmi d'autres valeurs ou d'autres projets de l'individu. Un niveau de soutien élevé de la part des amis dénote une acceptation de la personne comme elle est[18]. Dans cette étude, on constate que la satisfaction à l'égard de son apparence est plus grande, en proportion, chez les jeunes pouvant compter sur un soutien élevé de la part de leurs amis (52 % chez les filles ; 53 % chez les garçons) (tableau 2). Le désir d'une silhouette plus mince est plus faible, en proportion, chez les filles dont le niveau de soutien des amis est élevé comparativement à celles pour qui ce soutien est moyen (40 % c. 46 %). Un résultat semblable est observé chez les garçons qui désirent une silhouette plus mince (23 % c. 26 %).

SOUTIEN SOCIAL DANS L'ENVIRONNEMENT FAMILIAL

Indice construit à partir de sept questions portant sur la perception du jeune quant à la qualité des relations avec ses parents ou un adulte responsable et sur la démonstration d'attentes élevées de la part de ces mêmes personnes. Trois catégories de soutien social ont été créées à partir des seuils établis par les scores obtenus aux questions : niveau faible, niveau moyen et niveau élevé.

SOUTIEN SOCIAL DES AMIS

Indice construit à partir de trois questions qui traitent de la présence d'un réseau d'amis dans l'environnement du jeune. Trois catégories de soutien social des amis ont été créées à partir des seuils établis par les scores obtenus aux questions : niveau faible, niveau moyen et niveau élevé.

L'ESTIME DE SOI ET LA SANTÉ MENTALE

La satisfaction à l'égard de son apparence est également analysée en fonction de l'estime de soi et de trois indicateurs de santé mentale. L'estime de soi est la perception qu'une personne a de sa valeur et elle a été évaluée à partir des réponses aux questions de l'indice de Rosenberg. Quant aux indicateurs de santé mentale, ils se rapportent à des troubles mentaux ayant été diagnostiqués par un médecin ou un autre professionnel de la santé, soit l'anxiété, la dépression et les troubles des conduites alimentaires (voir l'encadré à la page 5).

Le tableau 3 révèle qu'une faible estime de soi ainsi que le fait d'avoir reçu un diagnostic d'anxiété, de dépression ou de troubles alimentaires (anorexie ou boulimie) sont plus souvent observés chez les filles que chez les garçons. Près d'une fille sur quatre (24 %) a un niveau faible d'estime de soi, comparativement à 14 % des garçons[19].

Un faible niveau d'estime de soi est associé à l'insatisfaction à l'égard de son apparence corporelle, tant chez les filles que chez les garçons.

On constate que les filles et les garçons satisfaits de leur apparence sont moins nombreux, en proportion, que les autres à se situer au niveau faible de l'indice de l'estime de soi (16 %, filles ; 10 %, garçons). Les filles qui désirent une silhouette plus mince sont plus nombreuses à présenter, de façon concomitante, une faible estime de soi (30 %) que celles qui désirent une silhouette plus forte (25 %) et celles qui sont satisfaites de leur

Tableau 2
Satisfaction à l'égard de son apparence selon le niveau de soutien social de la famille et des amis et le sexe, élèves du secondaire, Québec, 2010-2011

	Filles			Garçons		
	Satisfait	Désir d'une silhouette plus mince	Désir d'une silhouette plus forte	Satisfait	Désir d'une silhouette plus mince	Désir d'une silhouette plus forte
	%					
Niveau de soutien social dans l'environnement familial						
Faible	45,1[a]	46,4	8,5*	53,6	25,9	20,5*
Moyen	46,0[b]	44,5[a]	9,4[a]	50,0	25,6	24,4
Élevé	53,0[a,b]	40,0[a]	7,1[a]	51,8	23,7	24,5
Niveau de soutien social des amis						
Faible	48,2	46,9	4,8**	46,8[a]	25,8	27,3
Moyen	46,7[a]	45,9[a]	7,5	49,5[b]	26,0[a]	24,5
Élevé	52,2[a]	40,1[a]	7,8	53,0[a,b]	23,0[a]	23,9

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a, b : Pour une variable donnée, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*.

18. M. HALL (2009), *Predictors of body dissatisfaction among adolescent females*, Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition, March 19-23, Charlotte, NC.

19. L'indice de l'estime de soi étant divisé en quintiles, il se situe, par définition, autour de 20 % ; par conséquent, il ne peut être interprété comme une prévalence.

silhouette (16 %). Soulignons, toutefois, que ces mesures transversales ne nous permettent pas de connaître le sens de l'association entre l'estime de soi et la satisfaction à l'égard de son apparence.

L'anxiété, la dépression et les troubles alimentaires sont rapportés en plus forte proportion par les filles insatisfaites de leur apparence. Chez les garçons, l'anxiété est davantage mentionnée par ceux qui désirent une silhouette plus forte.

Qu'en est-il de la prévalence à vie de ces trois troubles mentaux par rapport à la satisfaction à l'égard de son apparence? Mentionnons tout d'abord que les élèves satisfaits sur ce plan sont moins nombreux, en proportion, à rapporter la présence d'un trouble mental confirmé par un médecin ; les proportions sont les suivantes : l'anxiété (8 %), la dépression (3,8 %), les troubles alimentaires (1,0 %). Les données de l'enquête révèlent que les filles insatisfaites de leur apparence – celles désirant une silhouette plus mince et celles désirant une silhouette plus forte – ne se distinguent pas entre elles concernant la présence de ces problèmes. En revanche, environ 8 % de ces filles ont reçu un diagnostic de dépression, comparativement à 4,1 % des filles satisfaites de leur apparence. Du côté des garçons, l'anxiété est déclarée dans une plus grande proportion chez ceux désirant une silhouette plus forte (9 %), les autres garçons ne se distinguant pas entre eux sur ce plan.

ESTIME DE SOI

L'indice de Rosenberg est construit à partir de 10 questions visant à mesurer l'estime de soi, c'est-à-dire la perception quant à sa propre valeur, ses qualités, la reconnaissance de sa capacité de faire les choses aussi bien que les autres, l'attitude positive et la satisfaction envers soi, mais aussi le fait de se sentir inutile, de penser à soi comme à un raté ou un bon à rien, d'avoir de la difficulté à s'accepter et peu de raisons d'être fier de soi. Les résultats présentés se rapportent au niveau faible d'estime de soi, soit la catégorie établie à partir du premier quintile.

ANXIÉTÉ, DÉPRESSION ET TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Une question de l'enquête porte sur la présence de ces problèmes : « Est-ce que tu souffres de l'un ou l'autre des problèmes de santé suivants confirmés par un médecin ou un spécialiste de la santé : anxiété ; dépression ; troubles alimentaires (anorexie, boulimie) ? Oui ou non ? »

LE RECOURS À DES MÉTHODES PRÉSENTANT UN POTENTIEL DE DANGEROSITÉ POUR LA SANTÉ

Tenter de perdre du poids ou de maintenir son poids sont des actions fréquentes chez les jeunes, qu'ils soient ou non satisfaits de leur apparence.

Tableau 3
Faible estime de soi et certains troubles mentaux[1] selon le sexe et la satisfaction à l'égard de son apparence, élèves du secondaire, Québec, 2010-2011

	Niveau faible d'estime de soi	Anxiété	Dépression	Troubles alimentaires
	%			
Total	**18,6**	**8,6**	**4,9**	**1,8**
Filles	23,6[a]	11,0[a]	5,9[a]	2,5[a]
Garçons	14,1[b]	6,2[b]	3,9[b]	1,1[b]
Satisfaction à l'égard de son apparence				
Satisfait	13,0[c]	7,9[a,b]	3,8[a,b]	1,0[a]
Désir d'une silhouette plus mince	25,3[a]	10,3[a]	6,6[a]	2,9[a]
Désir d'une silhouette plus forte	17,9[a]	10,3[b]	5,7[c]	2,1[a]
Filles				
Satisfait	16,1[a]	10,1[a,b]	4,1[a,b]	1,3[a,b]
Désir d'une silhouette plus mince	30,4[a]	13,0[a]	8,1[a]	3,9[a]
Désir d'une silhouette plus forte	25,1[a]	15,4[b]	7,9[a,b]	3,6[*b]
Garçons				
Satisfait	9,9[a,b]	5,8[a]	3,4[a]	0,8[*a]
Désir d'une silhouette plus mince	16,9[a]	6,0[b]	4,0	1,2[*]
Désir d'une silhouette plus forte	15,8[b]	8,7[a,b]	5,1[a]	1,6[*a]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.
a, b : Pour une variable et un sexe donnés, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.
1. Le trouble mental doit avoir été confirmé par un médecin ou un professionnel de la santé.
Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*.

L'EQSJS a documenté le recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé chez les jeunes qui, au moment de l'enquête, tentaient de perdre du poids ou de maintenir (ou contrôler) leur poids[20]. Environ trois jeunes sur cinq (59 %) ont fait l'une ou l'autre de ces actions, les filles dans une proportion supérieure (70 % c. 48 % chez les garçons). Les jeunes désirant être plus minces sont plus nombreux, en proportion, à avoir fait l'un de ces choix (87 %) (c. 53 %, satisfaits c. 18 %, désir d'une silhouette plus forte)[21,22] (données non illustrées). Le recours à six méthodes de contrôle du poids présentant un potentiel de dangerosité pour la santé[23] est présenté dans le tableau 4. Selon les données, le recours aux méthodes impliquant une restriction alimentaire est courant chez les jeunes qui tentaient, au moment de l'enquête, de perdre du poids ou de maintenir leur poids. Ainsi, près de 12 % des jeunes concernés ont suivi une diète, 11 % n'ont pas mangé pendant toute la journée et 28 % ont sauté des repas, et ce, « souvent » ou « quelques fois » au cours d'une période de 6 mois.

Quant aux autres méthodes, les données montrent que la moitié (51 %) des jeunes se sont entraînés de façon intensive, 7 % ont commencé ou recommencé à fumer et 3,6 % se sont fait vomir ou ont pris des laxatifs ou des coupe-faim.

Le recours à toutes ces méthodes, sauf celle consistant à commencer ou recommencer à fumer, varie selon le sexe. En effet, si l'entraînement de façon intensive est plus répandu chez les garçons (62 % c. 43 % chez les filles), les autres méthodes sont plus populaires auprès des filles.

Suivre une diète, sauter des repas, se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim sont des méthodes auxquelles ont davantage recours les filles désirant une silhouette plus mince.

Le recours aux méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé est également associé à la satisfaction à l'égard de son apparence. Pour les six

Tableau 4

Recours[1] à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé selon le sexe et la satisfaction à l'égard de son apparence, élèves du secondaire qui tentaient au moment de l'enquête de perdre du poids ou de contrôler leur poids, Québec, 2010-2011

	Suivre une diète	Ne pas manger pendant toute une journée	Se faire vomir, prendre des laxatifs ou des coupe-faim	S'entraîner de façon intensive	Commencer ou recommencer à fumer	Sauter des repas
	%					
Total	**12,3**	**11,3**	**3,6**	**50,9**	**6,8**	**27,6**
Filles	13,3[a]	13,8[a]	4,2[a]	43,2[a]	7,3	33,0[a]
Garçons	10,9[a]	7,7[a]	2,7[a]	61,9[a]	6,2	19,8[a]
Satisfaction à l'égard de son apparence						
Satisfait	8,8[a]	7,9[a]	2,3[a]	49,0[a]	6,2[a]	20,8[a]
Désir d'une silhouette plus mince	16,0[a,b]	15,0[a,b]	4,7[a]	52,7[a]	7,5[a]	35,1[a]
Désir d'une silhouette plus forte	7,8*[b]	8,7*[b]	4,3*	52,6	5,6*	17,1[a]
Filles						
Satisfait	9,1[a]	9,0[a]	2,0[a]	38,6[a]	5,8[a]	24,6[a]
Désir d'une silhouette plus mince	17,2[a,b]	18,1[a,b]	6,1[a]	47,6[a,b]	8,8[a,b]	40,8[a,b]
Désir d'une silhouette plus forte	7,5**[b]	11,9*[b]	4,8**	38,8[b]	4,8*[b]	23,5*[b]
Garçons						
Satisfait	8,4[a]	6,5[a]	2,7*	62,6	6,7	15,9[a]
Désir d'une silhouette plus mince	13,9[a,b]	9,4[a]	2,2*	62,0	5,4	24,8[a,b]
Désir d'une silhouette plus forte	7,9*[b]	7,4*	4,0**	58,3	6,0*	14,5[b]

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 % ; interpréter avec prudence.

** Coefficient de variation supérieur à 25 % ; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

a, b : Pour une variable et un sexe donnés, le même exposant exprime une différence significative entre les proportions d'une même colonne au seuil de 0,05.

1. Recours « souvent » ou « quelques fois », au cours d'une période de six mois.

Source : Institut de la statistique du Québec, *Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011*.

20. Tenter de gagner du poids et ne rien faire sont d'autres actions concernant le poids documentées dans l'EQSJS. Pour plus de détails, consulter : L. CAZALE, M.-C. PAQUETTE et F. BERNÈCHE, *op. cit.*

21. Pour plus de détails, consulter : L. CAZALE, M.-C. PAQUETTE et F. BERNÈCHE, *op. cit.*, tableau 5.12.

22. Le fait que des jeunes qui désirent une silhouette plus forte tentent de maintenir leur poids pourrait s'expliquer, entre autres, par leur volonté de contrôler le changement désiré concernant leur apparence. Par exemple, des jeunes pourraient vouloir être plus musclés sans toutefois prendre du poids ; ils ont donc répondu qu'ils tentent de maintenir leur poids.

23. Le jeune avait à indiquer la fréquence du recours à chaque méthode, au cours d'une période de 6 mois, à l'aide des choix suivants : souvent, quelques fois, rarement ou jamais. Les catégories « souvent » et « quelques fois » ont été regroupées pour les analyses ; en effet, de telles fréquences supposent une utilisation régulière de l'une ou l'autre de ces méthodes.

méthodes documentées dans l'enquête, les données révèlent un recours plus élevé, en proportion, chez les filles qui désirent une silhouette plus mince, les autres filles ne se distinguant pas à cet égard. Par exemple, environ 17 % des filles désirant une silhouette plus mince ont suivi « souvent » ou « quelques fois » une diète au cours d'une période de 6 mois comparativement à 9 % chez celles qui sont satisfaites de leur apparence.

Suivre une diète et sauter des repas sont des méthodes plus répandues, en proportion, chez les garçons qui désirent une silhouette plus mince que chez les autres garçons. Ne pas manger pendant toute une journée est aussi une méthode rapportée plus souvent par les garçons qui désirent être plus minces (9 % c. 7 %, satisfaits). Quant aux trois autres méthodes, leur recours ne varie pas selon la satisfaction à l'égard de son apparence chez les garçons.

CONCLUSION

Plusieurs études[24,25,26] témoignent d'une préoccupation des jeunes à l'égard de leur apparence. Seulement la moitié d'entre eux sont satisfaits de celle-ci. L'insatisfaction augmente avec le niveau scolaire ; de fait, le désir d'une silhouette plus mince chez les filles et celui d'une silhouette plus forte chez les garçons sont plus marqués en 5e secondaire.

Bien que les données indiquent une certaine correspondance avec le statut pondéral – la satisfaction étant plus répandue chez les jeunes de poids normal et le désir d'une silhouette plus mince, chez ceux ayant un surplus de poids – cette correspondance n'est pas parfaite ; en effet, deux filles de poids normal sur cinq veulent une silhouette plus mince et plus du quart des garçons de poids normal veulent une silhouette plus forte.

Le portrait présenté dans cette publication met en évidence les liens existant entre la satisfaction à l'égard de son apparence et des caractéristiques associées aux milieux dans lesquels vivent les jeunes. Du côté de l'environnement économique, l'insatisfaction à l'égard de son apparence est plus élevée chez les jeunes qui perçoivent plus négativement la situation financière de leur famille. Le désir d'une silhouette plus mince est aussi plus répandu chez les filles se considérant moins à l'aise sur le plan financier. Du côté des caractéristiques du milieu familial, la satisfaction est plus grande chez les filles bénéficiant d'un niveau élevé de soutien social de la part de leur famille. Quant à l'environnement des amis, la satisfaction à l'égard de son apparence est plus grande chez les jeunes qui peuvent compter sur un soutien élevé de la part de ces derniers.

Les résultats montrent aussi l'association entre la satisfaction à l'égard de son apparence et des indicateurs de santé mentale et de bien-être chez les jeunes. Les filles insatisfaites de leur apparence – tant celles qui désirent une silhouette plus mince que celles qui désirent une silhouette plus forte – sont plus nombreuses, en proportion, à présenter de l'anxiété, de la dépression, une faible estime de soi et des troubles alimentaires (anorexie ou boulimie) que les filles qui sont satisfaites de leur apparence. Chez les garçons, l'anxiété est davantage mentionnée par ceux désirant une silhouette plus forte. Bien que les analyses présentées dans la publication ne permettent pas d'établir le sens de l'association (par exemple, l'anxiété pourrait précéder l'insatisfaction ou en être la conséquence), il reste que ces résultats sont préoccupants.

En ce qui concerne l'estime de soi, certains auteurs parlent d'une relation en spirale avec la satisfaction à l'égard de son apparence. La faible estime de soi est parfois considérée comme un déterminant de l'insatisfaction à l'égard de son apparence et celle-ci conduit à des stratégies pour perdre du poids. Par contre, les résultats d'une enquête longitudinale indiquent que l'insatisfaction prédirait le niveau d'estime de soi[27]. Quant à nos données, elles révèlent un lien entre la perception de son poids et le niveau d'estime de soi.

L'insatisfaction à l'égard de son apparence est associée, chez les jeunes, à l'adoption de comportements nocifs d'amaigrissement et de contrôle du poids. Par exemple, plus du quart des jeunes concernés ont sauté des repas « souvent » ou « quelques fois », dans les six mois précédant l'enquête, et environ le dixième des jeunes ont suivi une diète ou encore n'ont pas mangé de la journée. Les filles désirant une silhouette plus mince sont particulièrement touchées par cette situation. Ces résultats, qui rejoignent ceux d'autres études[28], rappellent qu'il est légitime d'entretenir des inquiétudes à ce sujet. D'ailleurs, l'efficacité de ces méthodes est faible, la perte de poids étant souvent suivie d'une reprise de celui-ci[29]. Soulignons, par ailleurs, que ces méthodes constituent un facteur de risque pour la survenue de troubles alimentaires[30,31,32]. Soulignons également que l'adoption de ces méthodes durant

24. Pour les résultats de l'*Enquête sociale et de santé auprès des enfants et des adolescents québécois 1999*, consulter : M. LEDOUX, L. MONGEAU et M. RIVARD, *op. cit.*

25. Pour les résultats de l'*Enquête longitudinale auprès des élèves saguenéens et jeannois*, consulter : M.-É. BLACKBURN, et autres, *op. cit.*

26. Pour plus de détails, consulter : L. CAZALE, M.-C. PAQUETTE et F. BERNÈCHE, *op. cit.*

27. M.-É. BLACKBURN, et autres, *op. cit.*, p. 79.

28. Voir, entre autres : D. NEUMARK-SZTAINER, M. WALL, J. HAINES, M. STRORY et M. E. EISENBERG (2007), "Why Does Dieting predict Weight Gain in Adolescents? Findings from Project Eat-II : a 5-Year Longitudinal Study", *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 107, n° 3, p. 448-455.

29. D. NEUMARK-SZTAINER, M. WALL, J. HAINES, M. STRORY et M. E. EISENBERG, op. cit.

30. A. B. GOLDSCHMIDT, V. PASSI ASPEN, M. M. SINTON, M. TANOFSKY-KRAFF et D. E. WILFLEY (2008), "Disordered Eating Attitudes and Behaviors in Overweight Youth", *Obesity*, vol. 16, n° 2, p. 257-264.

31. M. P. OLMSTED, et T. MCFARLANE, « Poids corporel et image du corps », dans INSTITUT CANADIEN D'INFORMATION SUR LA SANTÉ, et SANTÉ CANADA (2003), *Rapport de surveillance de la santé des femmes*, Ottawa, p. 7-8.

32. M. VENNE, L. MONGEAU, J. STRECKO, M.-C. PAQUETTE et J. LAGUÉ (2008), *Bénéfices, risques et encadrement associés à l'utilisation des produits, services et moyens amaigrissants (PSMA)*, Québec, Gouvernement du Québec, Institut national de santé publique du Québec, 88 p.

l'adolescence risque de se prolonger jusqu'à l'âge adulte[33]. Chez les adultes, l'analyse des données de l'*Enquête québécoise sur la santé de la population* a révélé que le recours à de telles méthodes était associé à la détresse psychologique, à une perception négative de sa santé et à une insatisfaction à l'égard de sa vie sociale[34].

Enfin, bien que d'un point de vue de santé publique, il apparaît important d'infléchir ou de stabiliser la prévalence du surplus de poids chez les jeunes puisque ce dernier est associé, particulièrement lorsqu'il persiste à l'âge adulte, à des problèmes de santé (diabète, hypertension, etc.)[35], il apparaît tout aussi important de favoriser chez les jeunes un rapport sain avec leur apparence corporelle. À ce sujet, la valorisation d'une diversité de silhouettes ne peut être négligée, les interventions pouvant différer selon qu'elles s'adressent à un garçon ou à une fille[36]. Le contrôle du poids chez les jeunes, s'il s'avère nécessaire, doit plutôt se traduire par une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif[37].

À propos de l'enquête

L'*Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2010-2011* (EQSJS) a comme principal objectif de dresser un portrait de la santé physique, mentale et psychosociale ainsi que des habitudes de vie des jeunes québécois du secondaire. La population visée est composée de l'ensemble des élèves de la 1re à la 5e secondaire inscrits dans les écoles publiques et privées, francophones et anglophones du Québec. 63 196 jeunes du secondaire répartis dans 16 régions sociosanitaires du Québec ont répondu au questionnaire, assurant une représentativité des données à l'échelle régionale.

Pour en savoir plus sur l'EQSJS, veuillez consulter le site Web suivant : http://www.eqsjs.stat.gouv.qc.ca/

Pour plus d'information sur le fichier de microdonnées de cette enquête, on peut consulter le site Web suivant : www.stat.gouv.qc.ca/produits-services/acces-donnees-recherche/banque-microdonnees.html ou téléphoner au 514 343-2299.

33. Voir, entre autres : D. NEUMARK-SZTAINER, M. WALL, N. I. LARSON, M. E. EISENBERG et K. LOTH (2011), "Dieting and Disordered Eating Behaviors from Adolescence to Young Adulthood: Findings from a 10-Year Longitudinal Study", *Journal of the American Dietetic Association*, vol. 111, n° 7, p. 1004-1011.
34. Pour plus de détails, consulter : L. CAZALE, R. DUFOUR, G. MAROIS, L. MONGEAU et M.-C. PAQUETTE (2011), « Le recours à des méthodes présentant un potentiel de dangerosité pour la santé est-il répandu chez les Québécois qui tentent de perdre du poids ou de maintenir leur poids ? », *Zoom santé*, Institut de la statistique du Québec, n° 30, 8 p.
35. ADMINISTRATEUR EN CHEF DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA (2011), *Rapport sur l'état de la santé publique au Canada 2011. Jeunes et jeunes adultes – En période de transition*, Sa Majesté la Reine du chef du Canada, catalogue n° HP2-10/2011F-PDF, 200 p.
36. C. OLIVO (2012), *Lutter contre la pression sociale vis-à-vis de l'image des corps : un enjeu de santé publique*, Montpellier, IREPS (Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé Languedoc-Roussillon), 13 p.
37. Pour plus de détails, consulter : GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, *op. cit.*

Ce bulletin est réalisé par la Direction des statistiques de santé en vertu du Programme de mise en valeur des données d'enquêtes de l'ISQ.

Ont collaboré à la réalisation : Kate Dupont, vérification des chiffres
Nicole Descroisselles, révision linguistique
Anne-Marie Roy, mise en page
Direction des communications

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
1er trimestre 2015
ISSN 1911-5520 (version imprimée)
ISSN 1911-5539 (PDF)

Pour plus de renseignements : Hélène Camirand
Institut de la statistique du Québec
1200, avenue McGill College, 5e étage
Montréal (Québec) H3B 4J8

Téléphone : 514 873-4749 (poste 6141)
Télécopieur : 514 864-9919
Courriel : contactsante@stat.gouv.qc.ca

La version PDF de ce bulletin est diffusée sur le site Web de l'Institut, à l'adresse suivante : www.stat.gouv.qc.ca

© Gouvernement du Québec, Institut de la statistique du Québec, 2006

Toute reproduction autre qu'à des fins de consultation personnelle est interdite sans l'autorisation du gouvernement du Québec.
www.stat.gouv.qc.ca/droits_auteur.htm

Institut de la statistique Québec